

## 肩關節運動 預防五十肩

文／聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

張小姐，今年 41 歲，肩頸疼痛已經一段時間，每次疼痛時都自行熱敷舒緩，以為稍做休息就會沒事，過了一個月以後，卻發現自己居然在一些日常的動作中，例如：洗頭、背扣、曬衣服、梳頭等動作時都發生困難。

張小姐得的是俗稱的「五十肩」，又稱「冷凍肩」，學名是「沾黏性肩關節囊炎」。這是一種肩關節囊因為急性或慢性發炎，導致肩關節囊沾黏、肩膀活動度不足、舉不高、轉不順，嚴重的甚至無法用手洗臉、梳頭，多數人還會合併酸痛，導致痛得晚上睡不著。

此病症好發年齡為五十歲左右，又以女性患者居多，其原因可能為媽媽大多過度使用或者運動不足。「五十肩」發生的原因不明，但要預防「五十肩」最佳的不二法門就是“多動”，建議民眾平時可做下列運動，增加肩關節與肩胛骨的活動度。

### 動一動 1：肩外旋肌伸展

**解決 1：** 托肘拉肩運動

**動作：**

右手過胸摸左肩，左手拖住右手肘，將它拉向左肩的方向，停留 15 秒鐘後，再換邊做。



## 動一動 2：肩胛骨伸展

### 動作 1：

雙臂向前伸直使二肩胛骨盡量張開向外移，停留 15 秒，重覆 15 次。



### 動作 2：

雙肩放鬆，雙手自然下垂，雙肩向前劃圓圈轉動，再向後劃圓圈轉動，慢慢轉每 5 秒鐘繞一圈。



### 動作 3：

雙肩同時向後挺，雙手在背後，使兩邊肩胛骨內緣相互靠近夾緊，停留 15 秒，重覆 15 次。

